

قال تعالى (إن الصلاة كانت على المؤمنين كتابا موقوتا)

المنافع الفيزيائية والصحية للصلاة

منتدى اقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com



بقلم

صالح مصطفى الاثروشي
كلية الهندسة / جامعة دهوك



لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنْتَدَى إِقْرَأِ النُّقَافِي)

پدای دائلود کتابهای مختلف مراجعه: (مُنْتَدَى إِقْرَأِ النُّقَافِي)

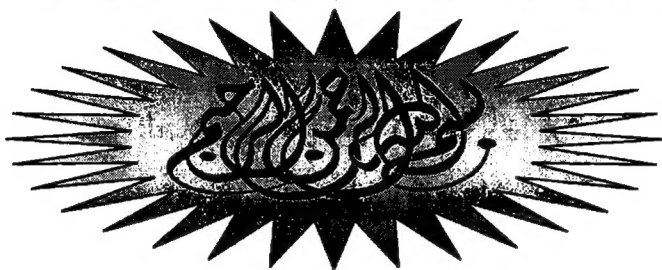
پژدایەدانانی چۆرەها کتێب: (مُنْتَدَى إِقْرَأِ النُّقَافِي)

www.iqra.ahlamontada.com



www.iqra.ahlamontada.com

للكتيب (كوردی , عربي , فارسي)

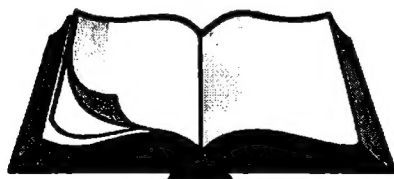


المنافع الفيزيائية والصحية للصلاة

بقلم

صالح مصطفى الاتروشي

كلية الهندسة / جامعة دهوك



مقدمة

تتميز الصلاة عن الفرائض الأخرى بأنها فرضت على نبينا محمد (ﷺ) في ليلة الإسراء والمعراج في السماوات وبواقع خمس صلوات فرض في اليوم، واعتبرها الإسلام عماداً للدين وواحدة من الكنوز الالهية التي تعيد الإنسان خمس مرات في اليوم الى جادة الصواب للمثول امام الحضرة الالهية في خشوع وتدبر وطمأنينة يحمده على نعمه ويقدسه ويطلب منه العون والثبات على الهداية والصراط المستقيم، ولينفض عن نفسه وقلبه أدران الحياة مجدداً العهد والولاء لله سبحانه وتعالى.

للصلاة دور ايجابي في تدريب وتنمية الساعة البيولوجية في الانسان فتجعله يحس بخمس توقيتات محددة في اليوم فينبغي ان يكون عنده للزمن شأن و حساب واحترام، ومن جهة اخرى فان الصلاة المطابقة للشروط المنصوص عليها في الكتاب والسنة تساعد على تنمية وتنشيط ملكة حصد الذهن و التفكير والتي هي من سمات الانسان المقتدر علمياً والذي بواسطتها يتمكن من حصر ذهنه كلياً في مسألة محددة وينقطع عن ما في نفسه وحوله من مشاكل

الحياة بينما يلاحظ ان الانسان العادي يفتقر الى هذه الملكة الذهنية النادرة، فمهما حاول ان يحد من ذهنه وتفكيره فان جزءاً منه يبقى مشتتاً ومشغولاً بما يدور في نفسه او حوله من ذكريات ومشاهد و أحاسيس، فلنأخذ عقلية عبقرية في حقل الفيزياء ، (مدام كوري): التي اكتشفت العناصر المشعة، كان أفراد عائلتها يشاكسونها أثناء انشغالها بالتفكير والتركيز في المسائل العلمية فكانوا يحيطونها بطوق من الكراسي وهي منهمكة في التفكير و التأمل ومنقطعة عنهم تماماً بحيث لا تحس بهم تراهم لانها كانت في اعلى درجات التركيز وحصرت ذهن، وعندما تنتهي من تأملاتها الذهنية كانت تتفاجأ بما حولها من طوق وكان الموقف مثيراً للفكاهة و الضحك، فالصلاة المقرونة بالخشوع والتدبر تدرب الإنسان تدريباً عملياً على حصر ذهن والتفكير خمس مرات في اليوم، فالمصلّي الملتزم بحالة الخشوع وعدم الانشغال الذهني أثناء الصلاة بأمور الحياة فانه يتمرّن عملياً على تنمية هذه الملكة في العقل لإيصالها تدريجياً إلى حالة حصر ذهن بالذات الالهية والانقطاع التام عن العالم الخارجي و كنتيجة

وبعد النجاح في حصر الذهن بهذا الشكل فإن الفارق الذهني بينه و بين العقلية العبقريّة سيزول من هذه الزاوية.

ومن ناحية أخرى فإن الصلاة حسب الكتاب والسنة تؤمن للإنسان حركات فيزيائية وصحية قلّ نظيرها في معظم أنواع الرياضة، يتم من خلال تحريك وتشغيل معظم أعضاء ومفاصل وعضلات الجسم وبشكل فعال، وقد أولت الصلاة اهتماماً خاصاً ومكثفاً بالعمود الفقري وبأعضاء حساسة أخرى في جسم الإنسان كالعيون والقولون و الكبد والمفاصل والرقبة وعضلات الجسم ولكن كم من المصلين عبر تاريخ الصلاة الحافل قد عاشوا عطاءها الشر في النفس والعقل الجسد؟ و كم منهم قد حفظوا قلوبهم وألسنتهم وأيديهم وأبصارهم عن محارم الله؟ و كم منهم قد انعكست الصلاة بشكل كامل على منهاج حياتهم وسلوكهم اليومي في البيت والمدرسة والوظيفة ومحل العمل؟ وكم منهم قد التزموا بالحد الفاصل بين الحلال والحرام، الخير والشر، الحقوق والواجبات؟ وكم من المصلين قد ضيعوا صلاتهم بسلوكهم الذي لا يتناسب مع الشروط الصحية للصلاة فكذب وأذى الجيران وأجاز لنفسه أكل المال العام،

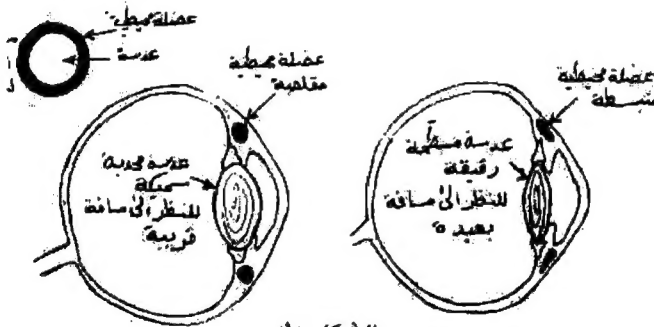
فأن كانت صلاته لا تأمره بالمعروف والصدق والأمانة وحسن الجوار وإخلاص النية لله في الوظيفة والعمل فإنه لا يجني من صلاته الخير و المنافع المرجوة في الدنيا والآخرة.

قال الله سبحانه وتعالى في الحديث القدسي (قسمت الصلاة بيني وبين عبدي نصفين نصفها لي و نصفها لعبدي و لعبدي ما سأل ... الى اخر الحديث)، فالنصف الاول من الصلاة يمثل عبادة وخضوع خالص لوجه الله تعالى ويشترط ان يكون مقروناً بالخشوع والتدبر طيلة فترة الصلاة، بينما يتضمن النصف الثاني من الصلاة والمخصص للانسان، المنافع العقلية والروحية والفيزيائية والصحية والاجتماعية فمن الشروط الرئيسية للصلاة حصر الذهن والتركيز في حالة الخشوع والتدبر للمثول امام الله سبحانه وتعالى بالإضافة الى أداء حركات الصلاة من ركوع وسجود وتسليم بالاسلوب الصحيح كما ورد عن الرسول (ﷺ) مع الحرص الشديد جداً على عدم اشغال التفكير اثناء الصلاة بالجوانب الأدائية والمنافع الفيزيائية والصحية للجسم لان ذلك سيضعف النصف الاول والاهم من الصلاة ويفرغه من محتواه الحقيقي مما يجعل الصلاة مجرد حركات

صماء لا روح فيها عليه ينبغي التركيز بالدرجة الاولى على حالة الخشوع ولتدبر في كلام الله ومن اداء الحركات بشكل صحيح، وذلك لضمان الحصول على الخيرات و المنافع المرجوة في الدنيا والآخرة.

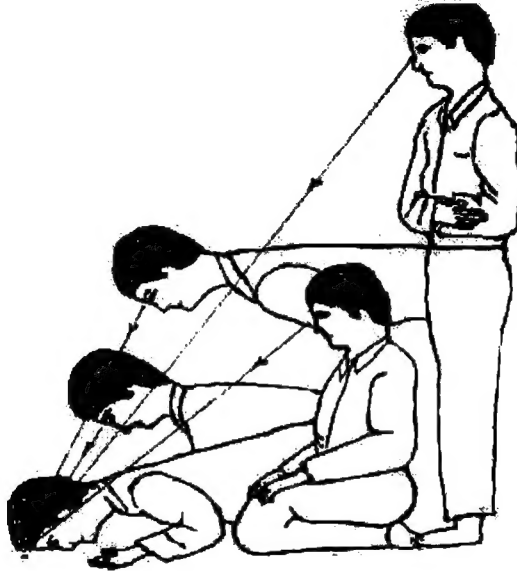
منافع حصر النظر في موضوع السجود :

يعد شيخوخة البصر واحداً من الحالات المرضية التي تصيب عين الانسان والتي منها تفقد العضلة المحيطة التي تحيط بعدسة العين قابليتها على التقلص و الانبساط وتفقد مرونتها فعندما ينظر الانسان الطبيعي الى هدف بعيد فان العضلة المحيطة تكون في حالة انبساط ويؤدي ذلك الى تسطح في شكل عدسة العين وتصبح العدسة رقيقة نسبياً، وإذا تحول النظر من الهدف البعيد الى هدف قريب وبشكل مفاجيء فان العضلة المحيطة ستقلص مؤدية الى تحذب العدسة وتصبح سمكية كما موضح في الشكل (1) .



الشكل (1)

فعندما يصاب الانسان بشيخوخة البصر قد يفقد هذه الديناميكية في عيونه من اجل تفادي ذلك لا بد من الاستعانة بالنصف الثاني من الصلاة والذي فيه يتم تقليص وارضاء العضلة المحيطة بشكل ارادي وفعال، فالمصلي مأمور اثناء الصلاة بعدم النظر الى ما يحيط به و بأتجاهات مختلفة، بل مطلوب منه النظر الى الارض في موضوع السجود ومن هنا تبدأ عملية تشغيل العدسة المحيطة، فعندما يكون المصلي واقفاً اثناء الصلاة فان المسافة بين عينيه وموضوع السجود تقدر بحوالي مترين تقريباً وعند ركوعه ستتناقص المسافة تدريجياً لتصبح حوالي متر واحد وفي حالة النهوض والاستقامة من الركوع ستعود المسافة الى مترين مرة اخرى وبعدها ستتناقص المسافة تدريجياً لتصل في نهاية المطاف الى الصفر اثناء الخرورج الى السجود و من ثم تتزايد المسافة من الصفر الى حدود ثلاثة ارباع المتر عند النهوض من السجود الاول كما موضح في الشكل (2)



الشكل (٢)

يلاحظ ان هذا التغيير المتواصل في بعد وقرب الهدف (موضوع السجود) من العيون ونزوايا مختلفة يعني ان العضلة المحيطة تنبسط وتتقلص بشكل ارادي ومتواصل طيلة فترة الصلاة أي ان عدسة العين تتحذب وتتسطح بشكل متواصل ومتكرر عشرات المرات في اليوم، وبهذا الشكل فان المصلي الملتزم بشروط نصفي الصلاة يتفادى الإصابة بمرض شيخوخة البصر وتبقى العضلة المحيطة والعدسة نشيطة و مرنة طيلة حياته.

منافع الركوع والسجود

يؤكد الاطباء ان اغلب الانزلاقات التي تحدث في عمود الفقري تكون محصورة في المنطقة القطنية والمكونة من خمس فقرات غير مرتبطة من الجوانب بعظام اخرى كما هو الحال في الفقرات الصدرية المرتبطة بأضلاع الصدر والتي تزيدها قوة و متانة كما موضح في الشكل (3).

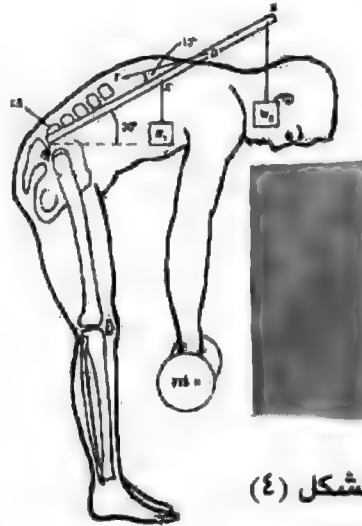


الشكل (٣)

يلاحظ ان الفقرات القطنية تتحمل معظم وزن الجسم والقوى المسلطة عليها لذا ينبغي استعمال المنطقة القطنية بشكل عملي في الحركات والجلوس والنهوض وحمل الأوزان لتفادي الإصابات والانزلاقات المختلفة في هذه المنطقة الحساسة من العمود الفقشري وفي هذا المقام لابد من الاستعانة بخبرات الاطباء لتوضيح الحالة العامة للانزلاق الذي يحدث في المنطقة القطنية.

يتكون العمود الفقري من سبع فقرات عنقية واثنا عشر فقرة صدرية وخمس فقرات قطنية وخمس فقرات عجزية اضافة الى اربع فقرات عصصية ويوجد دسك عضد وفي بين كل فقرتين متجاورتين في العمود الفقري يمنع احتكاك الفقرات مع بعضها ويجعل العمود الفقري مرناً وقوياً، فعندما يقوم الانسان بحركة مفاجئة او يحمل وزناً زائداً فان أحد الدركات الغضروفية في المنطقة القطنية سيتعرض الى ضغط مفاجئ وكبير يؤدي الى سحق وانبعاج في جسم الغضروف وخروج مادته الى خارج جسم الغضروف مسببة حالة مرضية عرفها الأطباء بالانزلاق الغضروفي.

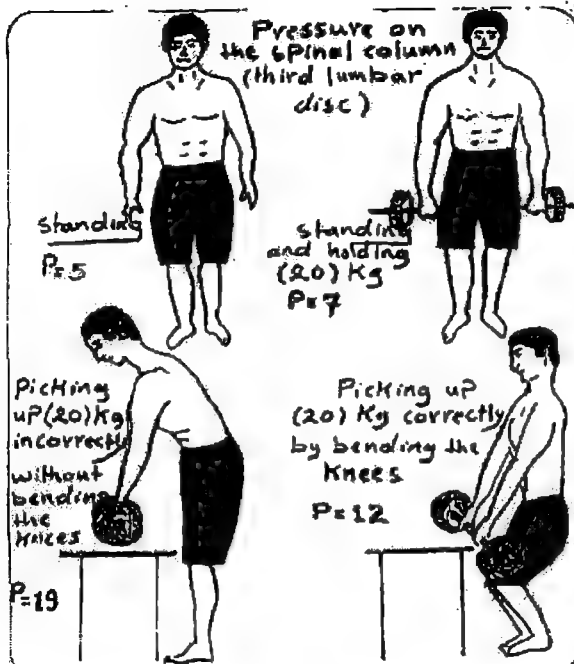
ويمكن معرفة مدى خطورة المنطقة القطنية من العمود الفقري وحجم القوى والضغوط الهائلة التي تتعرض لها هذه الفقرات وغضاريفها من خلال التحليل الفيزيائي للقوى المسلطة على الفقرة القطنية الخامسة (L5) كما موضح في الشكل (4).



الشكل (٤)

يلاحظ ان هذا الشخص قد حمل بيديه ثقلاً قوته (225) نيوتن ما يعادل وزناً قدره (23) كيلوغراماً بشكل خاطئ ومضر لأن الظهر مقوس ومائل مما يزيد من قيمة المركبة الأفقية (F_x) للقوى المسلطة على الفقرة القطنية الخامسة وبشكل قوة اضافية عليها وحسب التحليل الفيزيائي للوزان والقوى، تبين ان القوة الناجمة والمسلطة على الفقرة القطنية الخامسة قد تضاعفت واصبحت كبيرة بشكل لا يُصدق حيث بلغت ($R = 3803$) نيوتن أي ما يعادل وزناً قدره (388) كيلوغراماً. ان هذه القوة الكبيرة لم تأت من جرّاء حمل وزن

قدره (23) كيلوغراماً فحسب، وانما جاء نتيجة طبيعية لسوء استعمال العمود الفقري اثناء رفع هذا الثقل بحيث شكّل وزن الجذع والرأس والذراعان مع الثقل المحمول ($W1+W2$) قوة اضافية كبيرة على الفقرة القطنية الخامسة (L5) التي هي بمثابة نقطة ارتكاز للقوى. ولغرض حصول توازن القوى حدث شد وتقلص كبير في عضلات الجسم (T). ونتيجة لذلك تكونت مركبتان للقوة افقية (F_x) وعمودية (F_y) ويلاحظ ان قيمة المركبة الافقية البالغة (3225) نيوتن أي (329) كيلو غراماً وهي في حدود ضعف قيمة المركبة العمودية البالغة (1748) نيوتن أي (178) كيلو غراماً. ومن اجل حصول التوازن و كنتيجة نهائية كانت قوة رد الفعل المسلطة على الفقرة القطنية الخامسة كبيرة وخطيرة ($R=3803$) نيوتن أي ما يعادل (388) كيلو غراماً.



الشكل (٥)

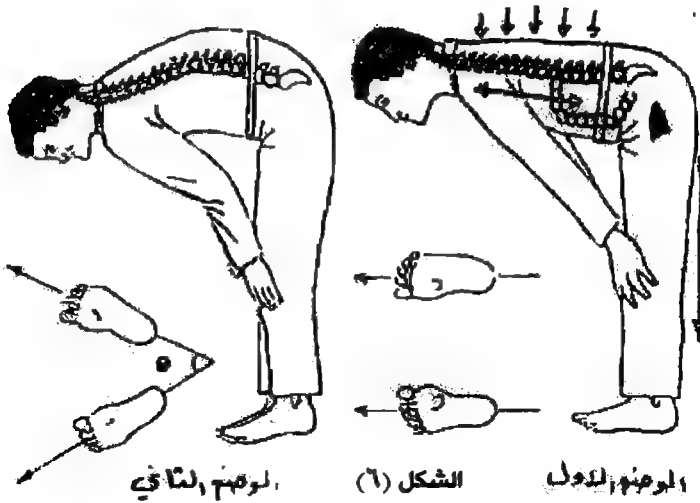
يوضح الشكل (5) مثالاً آخر لمدى خطورة وحساسية المنطقة القطنية عند استخدامها بشكل غير سليم، ويلاحظ ان الشخص الواقف باستقامة ولا يحمل أي وزن، ولغرض قياس الضغط الناشئ على العضروف القطني الثالث تم غرس ابرة جهاز قياس الضغط وكانت قراءة (5) ضغط جوي. وعند قيامه بحمل وزن قدره (20) كيلو غرام في يديه وهو واقف باستقامة فان الضغط سيزداد الى حدود (7) ضغط جوي، واذا اراد ان يرفع نفس الوزن من سطح منصدة منخفضة بحيث يكون ظهره مستقيماً وعمودياً مع وجود انثناء في مفصل الركبتين أي رفع الوزن بشكل علمي سليم، فان الضغط سيزداد الى حدود (12) ضغط جوي. في حين لو اراد رفع الوزن بطريقة عشوائية خاطئة بحيث يكون ظهره مقوساً ومائلاً، فن الضغط الناجم سيزداد بسبب تحلل الضغط المسلط على العمود الفقري المقوس الى مركبتين عمودية واخرى افقية، فالمركبة الافقية تسبب زيادة في الضغط المسلط على العضروف القطني الثالث ليصل حدود (19) ضغط جوي، اي ان الفرق في الضغط بين رفع الوزن بشكل صحيح وغير صحيح يبلغ (7) ضغط جوي.

ولتفادي هذه الضغوط والقوى، الأوزان الزائدة الكبيرة المسلطة على الفقرات القطنية وغضاريفها والتي تنشأ بسبب أخطاء فيزيائية تركب عفواً أثناء الحركة أو حمل الأوزان، لابد من التأكيد على استقامة العمود بشكل جيد أثناء السير و الجلوس و الركوع والسجود أو أثناء حمل الحاجات ويتم ثني الركبتين فقط مع الحفاظ على استقامة العمود الفقري بحيث يكون عمودياً عند التقاط أو رفع حاجة معينة من الأرض.

ومن هنا يتبين ان الفقرات القطنية تتأثر بشكل مباشر من الحركات العضوية المفاجئة والخطئة ومن حمل الأوزان غير الصحيح وخصوصاً اذا كان الشخص لا يمارس أية نشاطات رياضية ولا يصلي كما ينبغي.

وبصريح العبارة فان المنطقة القطنية تُعد نقطة ضعف في العمود الفقري اذا ما استخدمت بشكل عشوائي وغير سليم. وازاء هذا الموقف فان الصلاة لم تقف مكتوفة الأيدي وإنما أدلت بدلوها ومن بابٍ واسعٍ لتدعم وتقوي وتمرن العمود الفقري والفقرات القطنية وغضاريفها عشرات المرات في اليوم، لثمكن الانسان وتؤهله عملياً

لمواجهة ومقاومة الحركات المفاجئة وحمل الأوزان بقوة وثبات لا مثيل لها.



يوضح الشكل (6) وضع الركوع في الصلاة ولكن بوضعين متناظرين، يمثل الوضع الأول ركوعاً صحيحاً مطابقاً لشروط نصف الصلاة، أما الوضع الثاني فإنه يمثل ركوعاً غير مطابق لشروط الصلاة بشكل كامل.

يلاحظ في الوضع الأول ان موضع القدمين على الأرض يمثل خطان متوازيان ويتطلب ذلك بذل جهد و طاقة لتقليص عضلات في منطقة الورك وتشغيلها بشكل ارادي مما يحدث نشاطاً وزيادة في دوران الدم فيها. في حين أن الوضع الثاني لا يحدث فيه تقلص لهذه العضلات لأن وضع الأقدام على الأرض بزاوية حادة وبشكل غير متواز يُعد عضوياً وغير إداري ولا يتطلب أي جهد أو طاقة.

وكمقارنة فيزيائية وصحية بين الموضعين يتبين ان وضع الأقدام

المتوازي في الركوع الصحيح افضل بكثير من الوضع غير المتوازي وذلك بسبب التقلص و الانبساط والنشاط الذي يحدث في منطقة الورك.

أما من الناحية الشرعية فانه قد ورد عن رسول الله (ﷺ) انه كان يستقبل بأصابع قدميه القبلة. ويلاحظ في الموضع الاول ان اتجاه أصابع القدمين يكون باتجاه واحدٍ مطابقٍ لاتجاه القبلة. بينما يلاحظ في الموضع الثاني أن اتجاه أصابع القدم اليمنى يختلف عن اتجاه أصابع القدم اليسرى وبينهما زاوية معينة (θ) ويلاحظ ان اتجاه أصابع كلا القدمين مخالف لاتجاه القبلة وهذا غير مطابق للشروط.

ويلاحظ في الموضع الاول للركوع ان العمود الفقري و مفصل الركبتين مستقيمان تماماً وقد يصعب على بعض المصلين تنفيذ الركوع بهذا الشكل الصحيح بسبب قلة المرونة في أجسامهم و التصلب الموجود في العمود الفقري ومفصل الركبة، لذا فلا بأس من محاولة التدريب خارج اوقات الصلاة امام مرآة كبيرة لمراقبة استقامة الظهر ومفصل الركبة. ومن خلال التحليل الفيزيائي السابق تبين أن الركوع الصحيح يقلل من تأثير الضغوط الكبيرة

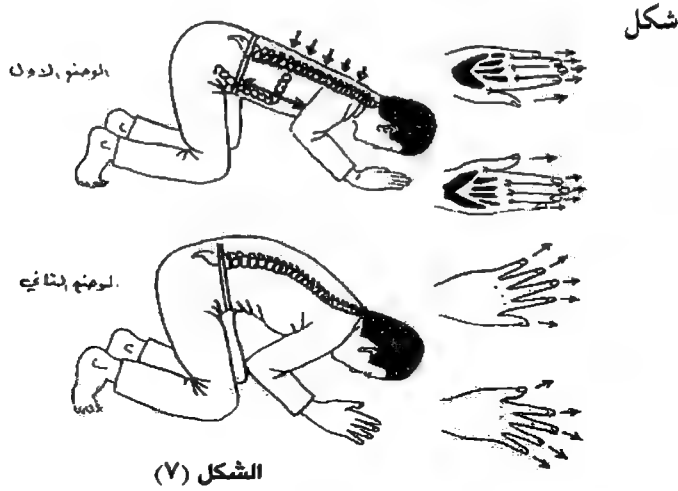
التي تتعرض لها الفقرات القطنية من جراء الحركات وحمل الأوزان بشكل خاطئ. ونتيجة لتكرار الركوع الصحيح عشرات المرات في اليوم تكتسب الفقرات القطنية وغضاريفها مرونة عالية لمقاومة الأصابات المحتملة الناجمة من الحركات المفاجئة وحمل الأوزان . ومن جهة أخرى فان اجبار مفصل الركبة على الاستقامة يؤدي الى حدوث شد وسحب كبيرين في عضلات الفخذ واربطة منطقة الركبة والساق ويتطلب ذلك صرف طاقة وجهد وكتيجة يصبح مفصل الركبة مرناً ونشطاً وقوياً. وفي الركوع الصحيح أيضاً يتعرض القولون الصاعد والنازل الى سحب ارادي يؤدي الى حدوث نشاط وحيوية في انسجته.

أما من الناحية الشرعية فقد ورد عن الرسول (ﷺ) انه كان في الركوع يبسط ظهره ويسويّه حتى لو صبّ عليه الماء لأسقر وكان يطمئن في ركوعه. إضافة الى أنه (ﷺ) كان يقيم مفصل الركبة ايضاً ولا يشبهه وكان يضع كفيه على ركبتيه ويفرج بين أصابعه ويمكّن يديه من ركبتيه كآله قابضٌ عليها. وتكمن الحكمة في تفرج الاصابع على الركبة في توزيع القوة المسلطة على الركبة باتجاهات مختلفة

حفاظاً على سلامة عظم الرضغة المتحركة في الركبة. اما اذا كانت اصابع اليد مضمونة على الركبة فإن ذلك سيشكل قوة باتجاه واحد على عظم الرضغة وقد يسبب لها الضرر. وبصورة عامة يلاحظ أن الوضع الأول للركوع والمطابق لشروط نصفي الصلاة يكون غنياً بالمنافع الفيزيائية والصحية في حين يفتقر الوضع الثاني من الركوع الى هذه المنافع بسبب وجود نقص في شروط النصف الثاني من الصلاة ان لم يكن نصف الأول ايضاً يعاني من ضعف في الخشوع والتدبر.

يوضح الشكل (٧) وضعان متناظران من السجود، الوضع الاول يمثل سجوداً صحيحاً مطابق لشروط الصلاة بينما يمثل الوضع الثاني سجوداً غير مطابق للشروط ، ففي الوضع الأول يتم التأكد على استقامة العمود الفقري وجعله مستقيماً تماماً حتى تتمرن عضاريق الفقرات القطنية على حالة الاستقامة التي تزيدها قوة ونشاط ومرونة. وكنتيجة لاستقامة العمود الفقري يتعرض القولون الصاعد والنازل الى سحب وشد ارادي مؤديا الى حدوث نشاط في انسجته بعكس الوضع الثاني الذي يخلو من هذه المنافع بسبب نفوس العمود

الفقري الذي لا يخضع لأي جهد إرادي ويكون تلقائياً حيث يحافظ على قالب مشوه من التصلب وعدم المرونة في العمود الفقري ويبقى القولون ساكناً لا يتعرض الى سحب ارادي.



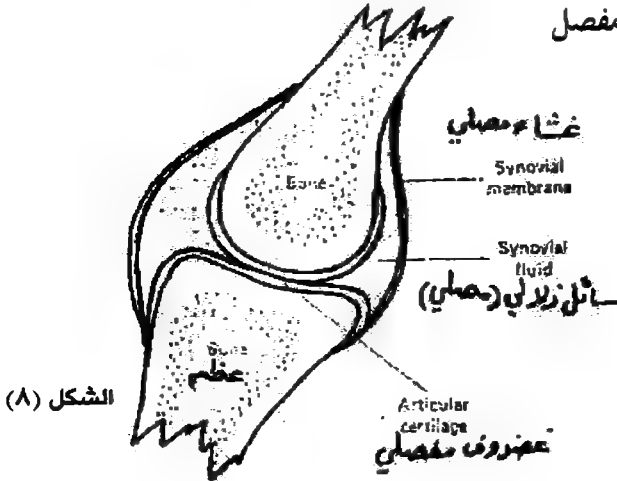
في السجود الصحيح يتم ضم أصابع اليد بحيث تكون أصابع اليدين باتجاه واحد ويتطلب ذلك صرف طاقة لتقليص عضلات الكف مسبباً في نشاط ومرونة وقوة الأصابع والكفين وبالعكس الوضع الثاني حيث يكون الكفان راخين والأصابع باتجاهات مختلفة وليست باتجاه واحد ولا يحدث تقلص وانسلاط في عضلات الكفين.

ومن الناحية الشرعية فقد ورد عن الرسول (ﷺ) انه كان يقيم صلبه في السجود ويضع يديه على الارض ويضم أصابعهما ويوجههما قبل القبلة وكان (ﷺ) ينصب أصابع قدميه اثناء السجود ويستقبل بها القبلة مما يؤدي الى حدوث تقلص ونشاط في عضلات القدمين واصابعهما.

منافع جلسة التشهد في الصلاة

تؤكد مصادر الفيزياء الطبية ان تحليلاً تشريحياً قد اجرى على (١٠٠٠) جثة وتبين ان ثلثين من الجثث كانوا يعانون من مشاكل في مفصل الركبة والثلث الآخر كانوا يعانون من نفس المشاكل في مفصل الحوض. فمن بين الحالات المرضية التي تصيب المفاصل هي التهاب المفاصل الذي يتمخض عنه زيادة في انتاج السائل الزلالي الموجود في المفصل والموضح في الشكل (٨).

شكل (٨) مفصل



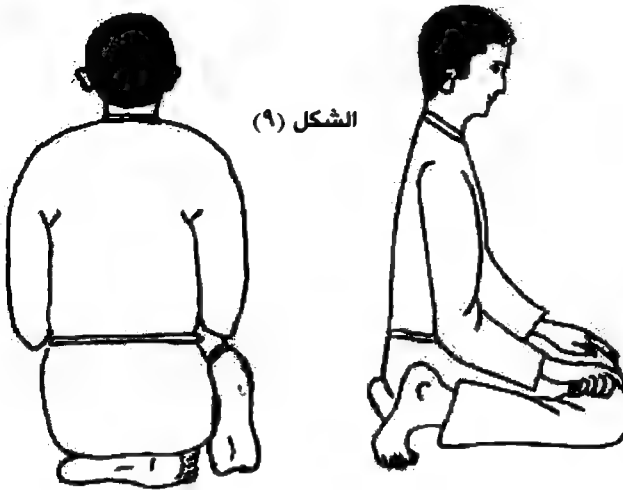
يعتمد معامل الانزلاق على درجة لزوجة السائل فكلما كانت لزوجة السائل واطنة وخفيفة كان معامل الانزلاق أفضل وبالعكس . فعندما يتعرض السائل الزلالي في مفصل الركبة الى اجهاد قصي كبير فان درجة لزوجته ستقل وبالتالي يتحسن معامل انزلاقه ويقل معامل احتكاك مفصل الركبة ويصبح المفصل اكثر ليونة ومرونة . وقد تمكن الفيزيائيون العاملون في مجال الطب من قياس معامل

احتكاك مفصل الركبة في الانسان فتبين انه اقل من (٠,٠١) وهذا يعني ان قوة قدرها (١٠٠) باوند عندما تسلط على مفصل الركبة فان باوندا واحدا أي واحد بالمائة يكفي لتحريك المفصل.

وهذه الدرجة النادرة من معامل الاحتكاك الواطئ تعد واحدة من بين المئات من رموز الإعجاز الالهي في جسم الانسان الذي خلق في احسن تقويم. فمهما استخدمت من وسائل التكنولوجيا الحديثة في صناعة الانسان الآلي فلا يمكن الحصول على معامل احتكاك بهذا المستوى النادر في مفصل الروبوت الذي يزن بقدر وزن الانسان. فإنا ترى كم سيكون معامل احتكاك شفرة الخلاقة مع الثلج المتساقط توأ والذي يكون رخوآ جداً ؟ وهل أن معامل احتكاكها افضل من معامل احتكاك عظام مفصل الركبة في جسم الانسان الذي يزن عشرات الكيلوغرامات ؟ فمن الناحية المنطقية يبدو معامل احتكاك شفرة الخلاقة مع الثلج قليلاً جداً بسبب كون الشفرة رقيقة وحادة جداً ولا تلاقي اية مقاومة اثناء سيرها في الثلج الرخو ومع ذلك فقد تبين أن معامل احتكاكه يبلغ (٠,٠٣) أي اكبر من معامل احتكاك مفصل الركبة بثلاث مرات.

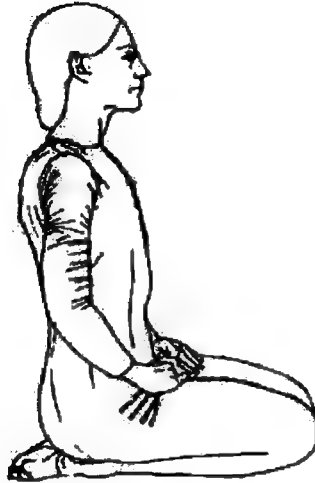
من هذا المنطلق الفيزيائي - الطبي يلاحظ أن جلستي التشهد الأولى والثانية تشكلان إجهاداً كبيراً على السائل الزلالي في مفصل الركبة الذي بدوره يؤدي إلى تحسين معامل انزلاقه وكتيجه يقلل من درجة الاحتكاك في المفصل. وعند تكرار جلسات التشهد يومياً فإن معامل الانزلاق يتحسن بحيث يبقى معامل الاحتكاك محافظاً على كفاءته لأطول فترة ممكنة من عمر الانسان ويبقى مفصل الركبة نشيطاً وقوياً.

وتسمى جلسة التشهد الأولى بجلسة الافتراش الموضحة بشكل (٩) فقد ورد عن الرسول (ﷺ) بشأن هذه الجلسة انه كان يفرش رجله اليسرى فيقعد عليها مطمئناً وكان ينصب رجله اليمنى ويستقبل بأصابعها القبلة.



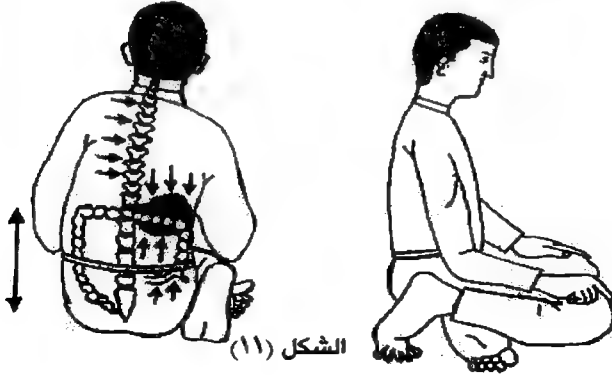
شكل (٩) جلسة التشهد (الافتراش) جدير بالذكر ان جلسة الافتراش تشبه الى حد ما وضعية الجلوس المعروفة بوضعية الماسة في رياضة اليوغا والموضحة في الشكل (١٠) مع فارق بسيط هو

افتراش كلا القدمين والجلوس على كعبيهما واختلاف في موقع اليدين على الفخذين. وتعتبر رياضة اليوغا من اقدم انواع الرياضة وهي مطبقة لحد الآن في معاهد ومؤسسات اليوغا في أوروبا والولايات المتحدة والدول الشرقية وقد أثبتت كفاءة ونجاحاً واسعاً في مجال العناية بالصحة . يقول اليوغيون بشأن جلسة الحاسة ان لها تأثير جيد على اسفل الظهر وعلى العديد من الاعصاب في منطقة الحوض مروراً بالفخذين والركبتين والساقين، وتحسّن الدورة الدموية في تلك المناطق. ولبجلسة الحاسة تأثير ايجابي في التخفيف من حالات الدوالي والبواسير. ولليوغيون عبارة مجازية مأثورة لهذه الجلسة مفادها ، أن الذي يجلس في وضعية الحاسة لمدة عشرة دقائق بعد الطعام يمكنه ان يهضم الحجارة. وضعية الحاسة الشكل (١٠)



الشكل (١٠)

تعرف جلسة التشهد الثانية في الصلاة بجلسة التورك الموضحة في الشكل (١١) فقد ورد عن الرسول (ﷺ) انه كان ينصب رجله اليمنى ويخرج اليسرى من تحت اليمنى ويفضي بوركه الى الارض. شكل (١١) جلسة التشهد الثانية (التورك)



الشكل (١١)

لو أجريت احصائية تقريبية بين مجموعات مختلفة من الناس او لصفوف الطلبة ولمراحل مختلفة حول معرفة عدد الذين يستخدمون اليد اليمنى والذين يستخدمون اليد اليسرى لتبين أن اكثر من ٩٠٪ منهم يستخدمون اليد اليمنى وهم يمثلون الاغلبية الساحقة بينما يمثل مستخدمي اليد اليسرى القلة القليلة . فعندما يريد الانسان ان يحمل حاجة في احدى يديه فانه بلا شك سيستخدم اليد اليمنى وهذا يعني ان العمود الفقري سيتعرض باستمرار الى انحناء وميلان باتجاه اليمين ولغرض التوازن ستضطر عضلات الجسم على التقلص لمقاومة هذا الانحناء. وهذا يعني ان غضاريف العمود الفقري وخصوصاً الغضاريف القطنية معرضة بين الحين والآخر الى ضغوط

فجائية وقوية ناتجة عن حمل الاحتياجات. ومن هنا يظهر احتمال الإصابة بالانزلاق الغضروفي المشار اليه سابقاً. وعلى هذا الاساس فإن وضع التورك في الصلاة يخفف من حدوث هذا الاحتمال.

يلاحظ في وضع التورك ان العمود الفقري مائل الى جهة اليمنى وذلك حتى يتاح للغضاريف القطنية ان تتمرن على الانضغاط باتجاه اليمين لكي تصبح قوية ومرنة لتمكن من تحمل المفاجآت لابعاد شبح الانزلاق. ومن جهة اخرى فان وضع التورك يجبر القولون النازل المعرض للاصابات القولونية كفاءته في العمل. وكذلك فأن الكبد الذي يعد مخزناً للجسم. يتعرض أثناء وضع التورك الى تدليك داخلي ارادي يزيد من فعاليته ونشاطه.

وجدير بالاهتمام ان احاديث الرسول (ﷺ) لم تحدد مقدار خروج الرجل اليسرى في وضع التورك وانما اکتف بخروج الرجل اليسرى تحت اليمنى، عليه فان خروج اصابع الرجل اليسرى من تحت اليمنى بحيث يقع كعب الرجل اليسرى في موضع ما بين السيلين أي في منطقة التقاء الفخذين اسفل الخصيتين وتحت البروستات

مباشرة هذا الوضع يؤدي الى حدوث تدليك داخلي للبروستات والاعضاء التناسلية مسببة في نشاطها وزيادة كفاءتها.

منافع التسليم في الصلاة

تعد الرقبة حلقة وصل بين الرأس والجسم وهي معقدة وحساسة من ناحية التركيب لذا سنستعين بوصف الاطباء لهذه المنطقة من الجسم ولكن بشكل عام. تتضمن الرقبة سبع فقرات عنقية يتركز عليها رأس الانسان ويمر من خلال هذه الفقرات الحبل الشوكي الذي تتفرع منه الاعصاب الحسية والحركية الى اعضاء الجسم ويوجد في منطقة الرقبة كل من اللوزتين والحنجرة الغدة الدرقية ولسان المسمار وجانب من قناتي الجهاز الهضمي والتنفسي بالاضافة الى العضلات والاعوية الدموية.

يلاحظ ان نسبة غير قليلة من المصلين يختمون صلاتهم بالتسليم بشكل عفوي وبحركة غير كاملة من الرأس الى جهة اليمين واليسار وغير مبالين بشروط الصلاة، فقد ورد عن الرسول (ﷺ) انه كان عندما يسلم الى جهة اليمين كان يُبان بياض خده الأيمن وعندما يسلم الى جهة اليسار كان يُبان بياض خده الأيسر. وهذا يعني ان

التسليم الصحيح يجب ان يكون ارادياً وفعلاً بحيث يتم لوي وبرم الرقبة الى أقصى جهة في اليمين مع الحفاظ على استقامة الرأس والرقبة ولويها الى اليسار بنفس الاسلوب. وكنتيجة لهذا اليرم واللوي و باتجاهين مختلفين، تنقلص وتنسبط عضلات الرقبة وتصبح قوية وان غضاريف الفقرات العنقية تتمرن على حركة ودوران الرأس وبكلا الاتجاهين بالاضافة الى زيادة دوران الدم والنشاط والمرونة التي تحصل في كافة الاعضاء الغدد الموجودة في منطقة الرقبة.

شكر وتقدير

أود ان اوجه عميق شكري وتقديري الى الكاتب والدكتور سگفان خليل هدايت لمراجعته وتدقيقه المقال من الناحية الطبية، كما اود أن اوجه شكري وتقديري العميقين الى فضيلة الشيخين الجليلين كل من مصطفى حسن محمد و زاهد اسعد محمد لمراجعتهما وتدقيقهما المقال من الناحية الفقهية. فجزاهم الله جميعاً خير الجزاء.

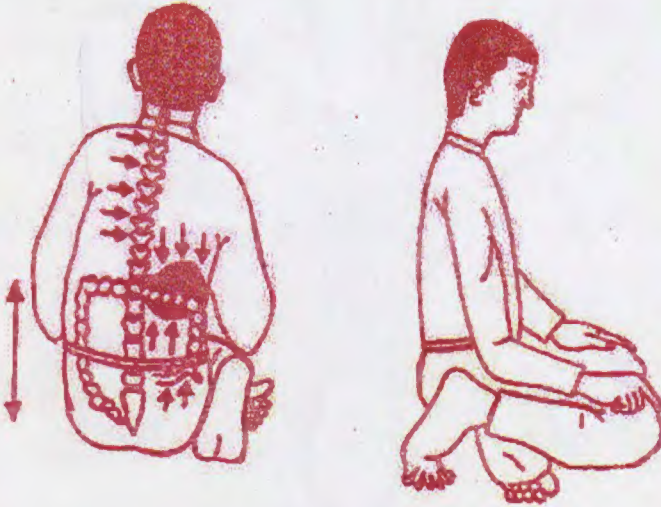
المصادر المعتمدة

- ١- Medical Physics. By Cameron & James G- skofronick. John Wiley Sons, 1978.
- ٢- تشريح وعلم وظائف العين. تأليف الدكتور سمير محمد القصب. دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٢
- ٣- الوجيز في فقه السنة والكتاب العزيز، تأليف عبدالعظيم بن بدوي، دار ابن حزم ١٩٩٥.
- ٤- فلسفة الصلاة، دراسة لدور الصلاة في حياة الفرد والأمة، تأليف علي محمد كوراني، دار الأنوار للمطبوعات ١٩٧٩.
- ٥- صفة صلاة النبي (ﷺ)، تأليف محمد ناصر الدين الاباني، الطبعة الحادية عشر. مكتبة النهضة العربية ١٩٨٣.
- ٦- روح الدين الاسلامي تأليف عفيف عبدالفتاح طيارة، دار العلم للملايين، الطبعة السابعة عشر ١٩٧٨.
- ٧- اليوغا تطيل عمرك، تأليف شري يوجندا، ترجمة محمد روجي البعلبكي، دار العلم للملايين ١٩٨٨.
- ٨- اليوغا لتجديد الشباب، اعداد قسم التأليف والترجمة في دار الرشيد ١٩٩٨.

((قد أفلح المؤمنون الذين هم في صلاتهم خاشعون))

(الحكم والفوائد الموجودة في الصلاة)

- ١- راحة العين : وجد ان كرة العين تكون في أحسن حالات راحتها
« حيث العضلات مسترخية » وذلك عندما تنظر العين الى الامام
والمسافة (١,٥) م وهذا هو في الواقع موضع السجود



٢- تناعم ضربات القلب وانتظامها والمخطط الالكترومغناطيسي للقلب

يكون في أحسن حالاته المثالية

وهذا غيض من فيض .

حقائق في ضوء العلم الحديث

ژماره ی سپاردن ()